Marie de Foucault

À table !

Mes 200 recettes **simples, rapides** et **saines** pour ma tribu

My BOOK

Collection dirigée par Anne Ghesquière

EYROLLES

Cuisinez de bons petits plats sans rien faire ou presque !

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » Cette petite question lancinante, lassante, exaspérante, vous donne souvent envie de fuir sur une île déserte ?! Le plus compliqué n'est pas tant de cuisiner, mais bien de trouver la bonne idée : une recette à la fois saine, équilibrée et appétissante. Si vous n'êtes pas le top chef des fourneaux et que les fonds de placards ne vous inspirent rien, ce livre est fait pour vous !

Marie de Foucault a préparé tous vos menus pour l'année

- Concoctez des recettes simples, ultra-rapides et savoureuses.
- Retrouvez deux semaines de menus par saison, à alterner.
- Faites vos courses en un clin d'œil grâce à des listes toutes prêtes, à découper !

Le tour est joué en un coup de cuillère en bois…

C'est magique !

À table !

Vous avez enfin l'esprit libre…
Mais qu'allez-vous bien pouvoir faire
de tout ce temps gagné ?!

Marie de Foucault a été rédactrice en chef de FemininBio pendant cinq ans après avoir travaillé dans un groupe de cosmétiques. Maman de quatre garçons, elle est très concernée par les aspects environnementaux. Elle est co-auteur de *My Natural Beauty Book*.

www.editions-eyrolles.com

À table !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « My Book » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :
My Natural Beauty Book, Anne Ghesquière, Marie de Foucault

Illustrations originales de Mady Martin.
Mise en pages : Marie Housseau.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© 2015, Groupe Eyrolles
ISBN : 978-2-212-56070-1

À table !

Mes 200 recettes simples, rapides et saines pour ma tribu

Marie de Foucault

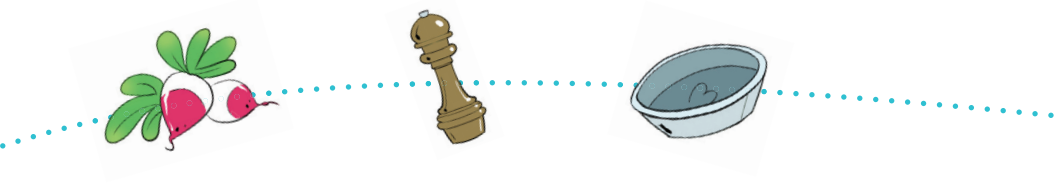
EYROLLES

Remerciements

Mille mercis à toutes mes sœurs, belles-sœurs, cousines, amies et bonnes copines pour leurs conseils, recettes, relectures et plus particulièrement à : Marie-Ca, Ombline, Mélanie, Virginie, Laure, Agnès, Sabine, Catherine, Lorraine, Alice, Stéphanie, Morgane, Juliette, Suzanne, Hélène, Armelle, Lucie, Élisabeth, Nathalie, Christel, Céline, Natacha.

Mercis à Gwénaëlle Painvin, éditrice de choc, et à ma directrice de collection et grande amie Anne Ghesquière sans lesquelles cet ouvrage n'aurait jamais vu le jour.

Enfin, merci à mes goûteurs préférés, mon cher mari, Damien et nos fils, Stanislas, Archibald, Élie et Joseph.



Sommaire

Des menus d'équilibriste 9
Recettes, mode d'emploi 11
Quelques recettes de base 15

Printemps

Votre menu pour la semaine 1 24
Toutes vos recettes pour la semaine 1 25
Votre liste de courses pour la semaine 1 43

Votre menu pour la semaine 2 46
Toutes vos recettes pour la semaine 2 47
Votre liste de courses pour la semaine 2 67

UN MENU
pour recevoir au printemps 69

Été

Votre menu pour la semaine 1 72
Toutes vos recettes pour la semaine 1 73
Votre liste de courses pour la Semaine 1 89

Votre menu pour la semaine 2 92
Toutes vos recettes pour la semaine 2 93
Votre liste de courses pour la semaine 2 109

UN MENU
pour recevoir en été 111

Automne

Votre menu pour la semaine 1 114
Toutes vos recettes pour la semaine 1 115
Votre liste de courses pour la semaine 1 133

Votre menu pour la semaine 2 135
Toutes vos recettes pour la semaine 2 136
Votre liste de courses pour la semaine 2 153

UN MENU
pour recevoir en automne 155

Hiver

Votre menu pour la semaine 1 158
Toutes vos recettes pour la semaine 1 159
Votre liste de courses pour la semaine 1 175

Votre menu pour la semaine 2 177
Toutes vos recettes pour la semaine 2 178
Votre liste de courses pour la semaine 2 195

UN MENU
pour recevoir en hiver 197

Table des recettes 199
Bibliographie 206
Sitographie 207

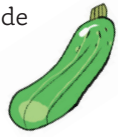
Prologue

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

C'est cette petite question lancinante, lassante, exaspérante qui m'a décidée à écrire cet ouvrage. Une simple question qui parfois me donnait des envies de fuir très, très, très loin… Pourtant quoi de plus légitime ? Nos enfants ont faim (tout le temps), sont angoissés par l'idée d'avoir une soupe aux épinards, sont trop petits pour atteindre le plan de travail ou trop grands pour avoir l'énergie de s'y mettre. Bref, c'est donc à nous, toujours à nous, pauvres mamans harassées, qu'est posée cette sempiternelle question… Suivie immédiatement par une inquiétude silencieuse : « Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir leur préparer ? »

Le plus compliqué, souvent, n'est pas de cuisiner mais bien de trouver une idée. Car il ne suffit pas d'être créative, il faut que cette idée, à la fois plaise au plus grand nombre (plaire à tout le monde vous pouvez oublier !), soit équilibrée, ne soit pas la même que la veille, et enfin soit facile et rapide à préparer car il est déjà tard. Et quand bien même vous avez trouvé l'idée de génie, ce sont alors les ingrédients nécessaires qui vous manquent. Alors vous vous rabattez immanquablement sur un bon plat de pâtes. « Et les cinq fruits et légumes par jour ? », vous souffle votre conscience de mère du XXIe siècle ! On verra demain…

Bref, cette insignifiante question vous épuise insidieusement, occupe votre esprit bien plus qu'il ne le faudrait et vous culpabilise beaucoup trop ! Il est temps de vous libérer de ce joug culinaire quotidien !



C'est pour cela que j'ai préparé tous vos menus pour l'année :

- 2 semaines de menus par saison (ce qui permet une rotation pas trop répétitive mais suffisante pour connaître et maîtriser chaque recette et ainsi gagner du temps en les réalisant).
- Des recettes simples, rapides, à la fois copieuses et équilibrées qui doivent convenir (et plaire !) aussi bien au petit dernier qu'au papa.
- Des plats à base de légumes ou de fruits pour être politiquement corrects mais aussi parce que c'est vraiment bon pour eux et pour ma ligne (avec un mélange de protéines animales mais aussi végétales, pour les mêmes raisons).
- Des menus très saisonniers pour le plaisir de retrouver les saveurs de l'été… en été et parce qu'il est aberrant de consommer une barquette de framboises qui a parcouru des milliers de kilomètres. Ça fait tousser !
- Et, pour que vous n'ayez plus à penser à rien, je vous ai aussi rédigé vos listes de courses hebdomadaires. Si, si !

Ainsi, non seulement vous ne craindrez plus la lancinante question mais vous allez même la guetter avec bonheur car cette fois vous aurez la réponse ! Vos enfants vous diront merci, votre mari aussi (s'il est bien élevé !) et surtout, surtout vous aurez du temps libre !

Reste à savoir maintenant ce que vous allez bien pouvoir faire de tout ce temps pour vous… encore une question ! Mais je vous laisse trouver une réponse, toute seule, cette fois-ci.

Alors, surtout, profitez-en bien !!!

Une maman qui vous veut du bien.

Printemps

Mon marché de printemps

Fruits : fraise, framboise, cerise, abricot, rhubarbe, citron, pomme, amande, figue, kiwi, melon.

Légumes : asperge, fève, oseille, petits pois, chou-fleur, radis rose, cresson, épinards, navet, artichaut, poivrade, blette, carotte, poireau, haricot vert, cerfeuil, courgette, pomme de terre (primeur), betterave.

Salades : laitue, pourpier, scarole, frisée, romaine, roquette.

Aromates : échalote, oignon, aneth, basilic, ciboulette, coriandre, estragon, laurier, marjolaine, menthe, origan, persil, piment, romarin, sauge, thym.

Champignons : morille, cèpe.

Viandes : veau, agneau, pigeon.

Poissons : maquereau sauvage, saint-pierre, sardine, crevette, langoustine. Et toute l'année : mulet, capelan, picarel, oblade, lieu noir, tacaud, truite d'élevage, haddock.

Fromages : camembert, brie, fromages de chèvre, roquefort et bleus, Ossau-Iraty.

Printemps
Semaine 1

Menus	Déjeuners	Diners
Lundi		
Plats	Gratin de saint-pierre facile	Tourte aux petits légumes
Desserts	Cerises	Verrine au kiwi
Mardi		
Plats	Taboulé très frais et saucisson	Lasagnes ricotta-épinards
Desserts	Yaourt	Abricots
Mercredi		
Plats	Poêlée de veau aux petits pois	Feuilleté au chèvre
Desserts	Soupe de fraises	Mousse de chocolat au lait
Jeudi		
Plats	Salade tiède de courgettes	Œuf cocotte à la carotte
Desserts	Tarte à la rhubarbe	Yaourt
Vendredi		
Plats	Pot-au-feu de poisson express	Tatin de tomates cerises
Desserts	Yaourt	Fraises au chocolat
Samedi		
Entrées	Smoothie aux carottes	
Plats	Omelette aux herbes fraîches	Pizza poivrade
Desserts	Cheesecake sans œuf au citron	Milk-shake fraise-citron
Dimanche		
Entrées	Radis roses	
Plats	Tajine d'agneau aux figues	Velouté de fanes de radis
Desserts	Délice de mousse aux fraises	Pain (pas) perdu

Lundi

Déjeuner

Gratin de saint-pierre facile

Préparation : 5 minutes • Cuisson : 15 minutes

- 4 filets de saint-pierre ou autre poisson blanc
- 12 tomates cerises
- Baies roses
- 1 pincée de curry
- Thym
- 250 g de semoule

Préchauffez votre four à 180 °C.

Placez les filets et les tomates cerises dans un plat à gratin huilé. Saupoudrez du thym, des baies roses, du curry, du sel, du poivre et versez un filet d'huile d'olive.

Enfournez pour 15 minutes.

Pendant ce temps, préparez la semoule en 5 minutes, comme indiqué sur le paquet.

Le petit +

Encore meilleur ! Assaisonnez la semoule avec de l'huile d'olive, du persil ciselé, de l'ail pressé, des épices et des herbes de Provence, ou remplacez-la par des céréales aux épices surgelées.

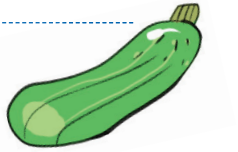
Dessert

600 g de cerises

Dîner

Tourte aux petits légumes du printemps

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 35 minutes



- 2 pâtes à tarte brisées
- 200 g de petits pois surgelés
- 2 petites courgettes
- 1 oignon
- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 300 g de brousse
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail

Préchauffez votre four à 180 °C.

Coupez les courgettes en rondelles fines au robot et faites-les fondre 5 minutes avec l'oignon émincé, les petits pois et l'ail pressé dans un peu d'huile d'olive.

Dans un saladier, mélangez la brousse avec les œufs, le parmesan, le sel et le poivre. Ajoutez les légumes. Salez et poivrez.

Foncez le moule à tarte avec une pâte en laissant les bords dépasser puis versez-y la préparation. Recouvrez avec l'autre pâte en pressant bien les bords et faites un petit trou au centre.

Badigeonnez la tourte avec un peu de lait.

Enfournez pour 30 minutes.

Le petit +

Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser un mélange de légumes surgelés précuits à la vapeur (courgettes, petits pois, carottes, oignons grillés) décongelés.

Dessert

Verrines au kiwi

Préparation : 5 minutes

- 400 g de fromage blanc
- 4 kiwis
- 4 spéculos
- Sucre

Battez le fromage blanc avec un peu de sucre.

Évidez les kiwis, puis mixez la chair avec du sucre.

Répartissez le fromage blanc dans 4 verrines, versez dessus le coulis et les spéculos émiettés.

Vous pouvez remplacer le sucre par du sirop d'agave, moins calorique. Mettez-en moins car c'est plus « sucrant ».

Mardi

Déjeuner

Taboulé très frais

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 8 minutes

- 150 g de boulgour
- 150 g de fèves fraîches pelées surgelées
- 4 bouquets de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- 4 tomates
- 1 petit oignon
- ½ citron
- Saucisson sec

Faites cuire le boulgour 8 minutes dans l'eau bouillante.

Ciselez les herbes dans un saladier. Ajoutez les tomates en petits dés, l'oignon haché et les fèves crues décongelées.

Rincez le boulgour sous un filet d'eau froide puis égouttez-le bien, et versez-le dans le saladier.

Assaisonnez de jus du citron, de 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Servez accompagné de saucisson sec finement tranché.

Le petit +

Parsemez le taboulé de pignons grillés avant de servir.

Dessert

4 yaourts

Dîner

Lasagnes ricotta-épinards

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 25 minutes

- 12 plaques de lasagnes
- 500 g d'épinards surgelés hachés
- 250 g de ricotta
- 40 cl de crème liquide
- 100 g de fromage râpé
- Ail en semoule

À peine le temps de refaire sa manucure…

Préchauffez votre four à 220 °C.

Mélangez les épinards décongelés et bien égouttés avec un peu d'ail, du sel et du poivre.

Au fond du plat à gratin, étalez un peu de crème puis placez 4 plaques de lasagnes. Ajoutez un tiers des épinards puis émiettez un tiers de la ricotta. Salez, poivrez. Recommencez deux fois l'opération puis saupoudrez du fromage râpé. Recouvrez d'une feuille de papier d'aluminium.

Enfournez pour 20 minutes.

Enlevez l'aluminium et laissez gratiner 5 minutes.

Le petit +

C'est bien meilleur avec des épinards frais à cuire 2 minutes dans une poêle bien chaude avec de l'ail pressé, du sel et du poivre, mais il faut avant cela les équeuter. Prévoyez une grosse botte d'épinards frais car cela réduit énormément !

Dessert

8 abricots

Votre liste de courses pour la Semaine 1 du printemps

Légumes

- 10 tomates
- 800 g de tomates cerises
- 6 petites courgettes
- 1 botte de radis
- 2 pommes de terre
- 1 salade de roquette
- 1 scarole
- 1 salade de jeunes pousses
- 4 oignons
- 6 gousses d'ail
- 5 bouquets de persil plat
- 2 bouquets de menthe
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques feuilles de coriandre ou cerfeuil

Poissonnerie

- 4 filets de saint-pierre
- 600 g d'églefin ou de colin

Boucherie

- 4 fines escalopes de veau
- 600 g d'épaule d'agneau en cubes

Épicerie

- 150 g de boulgour
- 500 g de semoule de couscous
- 12 plaques de lasagnes
- 300 g de sauce tomate pour pizza
- 6 petits artichauts marinés
- 20 g de fumet de poisson
- 1 petit pot de rouille
- 30 g de flocons d'avoine
- **3 g** d'agar-agar
- **460 g** de sucre roux (fin)
- **110 g** de sucre glace
- 1 c. à s. de miel liquide
- **200 g** de spéculos
- **150 g** de chocolat à cuire
- **200 g** de chocolat au lait (à cuire)
- **1** meringue
- 8 tranches de pain de campagne
- 8 tranches de pain ou brioche rassis
- 1 paquet de croûtons
- 50 cl de jus de carottes
- 25 cl de jus d'oranges

En rose sont indiquées les quantités qui concernent les desserts.

Votre liste de courses pour la Semaine 1 du printemps

Fruits

- **600 g** de cerises
- **1,8 kg** de fraises
- **8** abricots
- **600 g** (6 tiges) de rhubarbe
- 6 figues
- **4** kiwis
- 1 orange
- **1/2 + 4** citrons
- 15 cerneaux de noix
- 50 g d'amandes émondées
- 100 g de pignons

Crémerie/Frais

- **70 g** de beurre
- 20 cl + **50 cl** de lait
- 73 cl + **55 cl** de crème liquide
- **60 g** de crème épaisse
- 25 cl de crème de soja cuisine
- **400 g** de fromage blanc
- **12** yaourts
- 2 yaourts veloutés
- 15 + **10** œufs
- 3 + **1** pâtes brisées
- 1 pâte feuilletée
- 1 pâte à pizza
- **4 tranches** fines de gruyère
- 100 g de gruyère râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 200 g de chèvre frais
- **400 g** de fromage frais dense (Philadelphia®)
- 300 g de brousse
- 1 bûche de chèvre
- 250 g de ricotta

Surgelé

- 600 g de petits pois
- 150 g de fèves crues pelées
- 500 g d'épinards hachés
- 450 g de julienne de légumes
- 100 g de purée de carottes
- **30 cl** de sorbet au citron

Charcuterie

- 1 saucisson sec
- **4 tranches** fines de bacon fumé
- **4 tranches** de jambon fumé

Et n'oubliez pas de compléter votre fonds de maison (voir page 13) si nécessaire...